# BOODSCHAP IN EEN FLES

# VOOR SPORTERS



**Alcohol. Bekijk het eens nuchter.**



**de druglijn**
078 15 10 20
www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be
 | Nationaal depotnummer D/2012/6030/5
V.U. Frieda Matthys | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.

Boodschap in een Fles voor Sporters geniet de steun van het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid vzw (ISB) en van de Vlaamse Sportfederatie vzw (VSF).

# INTRO

Is alcohol goed tegen de dorst? Krijg je extra energie van een stevige pint bier? Is sport goed tegen een kater? Kunnen sportmensen beter tegen alcohol dan anderen? Kan het kwaad om eens uit de bol te gaan de avond voor een belangrijke wedstrijd? Hoeveel mag ik drinken als ik na de wedstrijd met de wagen naar huis moet?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor sporters', een brochure voor sporters, trainers en clubleden die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.

Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als volwassene mee kan omgaan. Er zijn boodschappen voor vrouwen, mannen, werknemers, sporters en partners van probleemdrinkers.

## MEER INFORMATIE

De DrugLijn. Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Anoniem en objectief.
Bel 078 15 10 20 — ma-vr, 10 u. tot 20 u.
Een gesprek via Skype — ma-vr, 18 u. tot 20 u.
Mail via www.druglijn.be.



**ALCOHOL+**

*Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs!*
*De combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en dus gevaarlijk zijn.*

## EEN KEERTJE ZONDER

**Probeer het eens, bij wijze van experiment. Jawel,... je zal merken dat je de hele tijd moet uitleggen waarom je niet drinkt. Trek het je niet aan, sla gewoon vriendelijk of met een kwinkslag het aanbod af en geef onmiddellijk je alternatief (water, frisdrank, fruitsap).**
**Als je toch alcohol wilt drinken na de sport, begin dan met een stevige dronk water of fruitsap. Ook tussendoor verzacht dat het effect van alcohol op je lichaam. Wacht best tot 2 uur na de wedstrijd of training om alcohol te drinken.**

**P.s.: dat je een keer niet meedrinkt, betekent niet dat je de rest van je leven droog moet staan...**

# VRAGEN

## 1. IS ALCOHOL GOED TEGEN DE DORST!

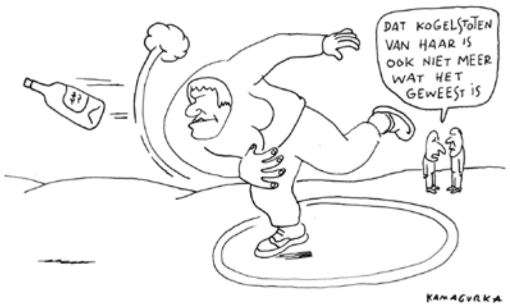
Nee. Het kan echt wel deugd doen: je eerst in het zweet lopen, en dan een frisse pint pakken met vrienden in de kantine. Maar je lichaam is het daar niet mee eens. Alcohol zorgt er namelijk voor dat je nieren meer urine afscheiden. Wie alcohol drinkt om zijn dorst te lessen, ziet meer vocht en daarbij ook vitamines en mineralen uit het lichaam vertrekken dan binnenkomen...
Wil je goed presteren en in conditie blijven? Drink dan best veel water of sportdranken. Tijdens het sporten gaat immers veel vocht en daarbij ook vitamines en mineralen verloren. Extra vochtaanvoer is dan absoluut noodzakelijk.
Een vochtverlies van meer dan 2% van het lichaamsgewicht vermindert de sportprestatie. Daarom moet je als sporter leren om te drinken voor, tijdens en na de inspanning, ook als je nog geen dorst hebt.

## 2. GEEFT ALCOHOL JE VLEUGELS?

Er bestaan hardnekkige fabels over de invloed van alcohol op sportprestaties. Een glaasje champagne vlak voor de sprint bijvoorbeeld, zou goed zijn voor net dat ietsje meer...
Niet dus. Alcohol vermindert de sprintsnelheid met ongeveer 10% en de sprongkracht met ongeveer 5,8%. Dat gebeurt al vanaf ongeveer 2 glazen alcohol. Zelfs één consumptie heeft al een negatief effect op de sportprestatie. Om nog maar te zwijgen van het coördinatievermogen en het evenwicht.
De fabel van alcohol als pepmiddel berust op het vermeende effect van de koolhydraten, vitamines en mineralen in alcoholische drankjes (een ei in een glas bruin bier is er nog zo één). Onzin, want de calorieën in alcohol zijn zogenaamde lege calorieën: ze kunnen niet dienen als (extra) brandstof bij sport of andere inspanningen.

## 3. IS · SPORT · GOED · TEGEN EEN KATER ? ·

Stevig sporten om de kater van de vorige avond uit je lijf te krijgen? Vergeet het. Onder invloed van alcohol ontstaat een tekort aan vocht, ook in je hersenen. Die komen direct tegen je schedel aan te liggen en veroorzaken de welbekende hoofdpijn, wat wij een kater noemen. Door sport verlies je nog meer vocht – dat kattebeest blijft dus gewoon zitten en wordt almaar zwaarder. Kiezen voor rust en veel water drinken na een nachtje feesten is de beste tactiek.




## 4. WAT IS HET KORTETERMIJNEFFECT VAN ·ALCOHOL OP EEN SPORTEND LICHAAM ?

- Verzuurde spieren: door sport produceert je lichaam melkzuur. Dat wordt door de lever afgebroken. Maar je lever staat ook in voor de afbraak van alcohol. En als hij moet kiezen, begint de lever eerst met het verwerken van alcohol. Resultaat: melkzuur gaat zich ophopen in de spieren en veroorzaakt daar op den duur spierpijn.
- Suikertekort: het lichaam heeft suikers (koolhydraten) nodig als brandstof om alcohol af te breken. Hierdoor zijn tijdens het sporten minder suikers beschikbaar voor de spieren.
- Vaatverwijding: je bloedvaten verwijden, je hart moet harder pompen, je spieren komen zuurstof tekort en je lichaamstemperatuur daalt.
- Verdoofde hersen- en zenuwcellen: je hebt minder reactie- en uithoudingsvermogen, en je coördinatie is om zeep, waardoor je meer risico loopt op blessures.

Resultaat: een algemene daling van de prestaties.

## 5. WAT IS HET LANGETERMIJNEFFECT VAN ALCOHOL OP EEN SPORTEND LICHAAM ?

Wie op langere termijn sport én drinkt, brengt zijn lichaam ernstige schade toe:

- Versnelling van polsslag en ademhaling: hierdoor neemt na verloop van tijd je conditie af.
- Verminderde weerstand: je bent gevoeliger voor infecties.
- Het hormonale evenwicht kan uit balans raken waardoor de opbouw van spierweefsel en kracht niet meer optimaal verloopt en ondermaats blijft.
- Beschadiging van slokdarm, maag- en darmslijmvlies: daardoor kun je de noodzakelijke voedingsstoffen en vitamines minder goed opnemen.
- Hartbeschadiging: ook je hart is een spier en die kan schade oplopen door de combinatie van alcohol met sport.

## 6. STIMULEERT · ALCOHOL · DE SPORTIVITEIT ?

Alcohol wordt wel eens de meest sociale drank genoemd. Je gedrag wordt er wel losser van, maar ook je remmingen verdwijnen. Onder invloed van alcohol word je roekelozer en vermindert het pijngevoel, waardoor je sneller over de schreef gaat en de regels overtreedt. Je neemt sneller risico's, je verliest al eens het respect voor je tegenspelers uit het oog... en voor je het weet verpesten blessures en scheldpartijen (of erger) het spelplezier.

## 7. STAAT ALCOHOL OP DE DOPINGLIJST ?

Alcohol wordt door sporters wel eens gebruikt vanwege haar angstremmende werking. Bovendien gaat alcohol het trillen van de handen tegen (wat een invloed heeft bij sporten als biljarten, snookeren, darts en schietsporten).
Alcohol is in januari 2004 door de Vlaamse overheid aan de lijst met verboden middelen toegevoegd. Daarmee volgt ze de internationale richtlijnen van het Wereld Antidopingagentschap (WADA). Dit betekent dat bepaalde internationale sportfederaties alcohol als doping zullen beschouwen. Alcoholgebruik is enkel verboden tijdens wedstrijden.
Voor biljarters, worstelaars, skiërs, voetballers en rallypiloten geldt de norm van 0,0 promille. Turners zijn vanaf 0,1 promille strafbaar, zweefvliegers vanaf 0,2 promille, triatleten en karateka's vanaf 0,4. Vragen bij dit alles? Ga dan best eens te rade bij je eigen sportfederatie of bij de Dopinglijn (www.dopinglijn.be).



## HOU HET EENS BIJ

Hou eens een week bij hoeveel je zoal drinkt rond sportmomenten. Ook de avond ervoor of erna telt mee.
Ga na of een sportmoment je drinkgedrag beïnvloedt.
Op www.druglijn.be vind je een zelftest over alcohol.
Zo kom je te weten hoe riskant jouw drankgebruik is.

## 8. IS ALCOHOL NA DE SPORT EEN GOEDE BRON VAN ENERGIE ?

Je hoort vaak zeggen dat een stevig glas bier weer energie geeft na een inspanning. Een glas alcohol bevat toch ongeveer 100 calorieën? Ja, maar ons lichaam kan maar met een klein deel van die calorieën iets aanvangen. Om het energieverlies van een gewone sportprestatie te compenseren met alcoholische dranken, zou je binnen de 2 uur minstens 8 pinten bier moeten verzetten. Dat geldt ook voor wijn of sterkedrank. Fruitsap levert evenveel energie ... na 1 glas. En zonder nadelen.
Goede energieleveranciers zijn koolhydraatrijke producten zoals bananen of boterhammen met zoet beleg.

## 9. HOEVEEL · MAG · EEN GEZONDE (SPORT)MENS DRINKEN?

Tijdens het sporten is drinken taboe. Vlak erna zijn fruitsap of water de beste en gezondste dorstlessers. Daarbuiten is maat houden de regel. Er bestaat een regel van drie die, heel algemeen, aanvaardbare drinkgrenzen aangeeft.

- Drink gemiddeld niet meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen* alcohol per week.
- Drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer.
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen)*

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er momenten in het leven (ziekte, zwangerschap,...) en situaties (tijdens het sporten!) waarbij alcohol beter gemeden wordt.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.



### BOB SPORT OOK

Als je gedronken hebt, stap je best niet in de auto. Wil je toch kunnen drinken, spreek dan op voorhand met je vrienden af wie Bob is. Laat een dronken vriend nooit plaatsnemen achter het stuur. Zorg voor een taxi of bied aan iemand te bellen die hem of haar kan komen ophalen.

### Goed gastheerschap

Elke sportclub doet er goed aan een alcohol- en drugbeleid te voeren, met duidelijke afspraken en regels, met info en vorming, en met richtlijnen 'wat te doen bij problemen'.
Contacteer De DrugLijn als je hieraan wil werken. Zij verwijzen je door naar iemand in jouw buurt die je kan begeleiden in het opzetten van een alcohol- en drugbeleid.

## 10. WAAROM HEEFT BIJNA ELKE SPORTCLUB EEN KANTINE?

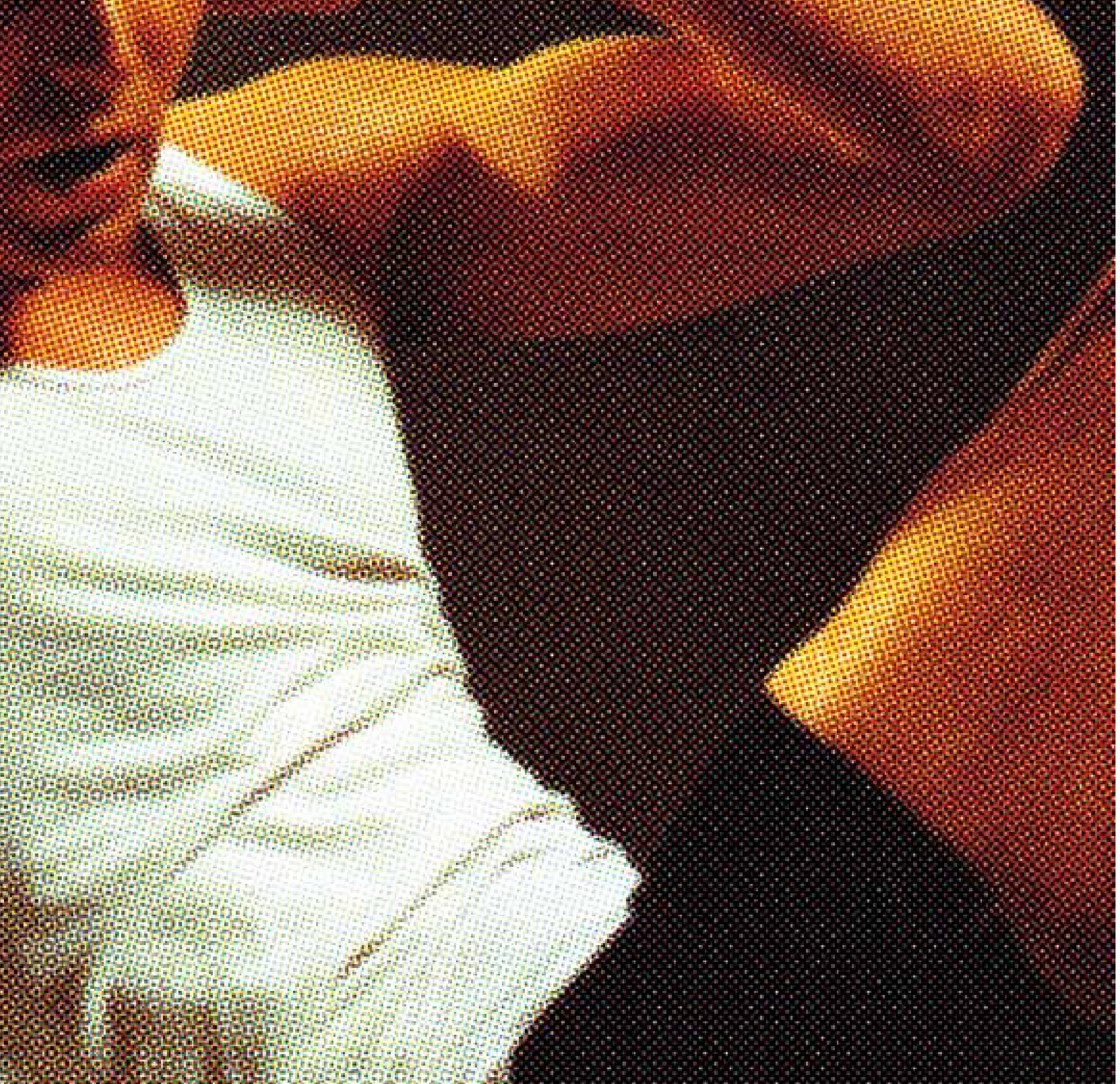
Omdat je dorst krijgt van sport natuurlijk (en niet minder van het kijken ernaar!). En omdat mensen graag 'onder de mensen' zijn. Want dat is sport namelijk ook: een sociale bezigheid. Bij veel sportclubs is de kantine het trefpunt van de vereniging. Hier komen sporters en supporters samen. Hier worden overwinningen gevierd en verliezen doorgespoeld. Daar is niks mis mee natuurlijk. Maar:

- In gezelschap drink je vaak meer dan alleen.
- Onder invloed van hevige emoties wordt er vaak meer gedronken.
- Door vermoeidheid na sport word je sneller dronken.
- Hevige emoties + alcohol zorgt soms voor verhoogde agressie.




## 11. WAT IS DE MEEST GEPROMOTE DRANK IN SPORTMILIEUS?

Raar maar waar: alcohol. Drankmerken en -slijters hebben al lang begrepen dat sport mensen samenbrengt, en doet drinken. Sportverenigingen laten zich graag sponsoren, omdat het voor inkomsten zorgt. Anderzijds is een sportclub verantwoordelijk voor de gezondheid van haar leden; aandacht voor het alcoholgebruik op en rond het sportveld zou dus ook tot de kenmerken van elke goede club moeten behoren...



## Hou het droog

**Vind je sporten fijn en alcohol drinken aangenaam?**
**Geniet dan extra van het leven en hou die twee zoveel mogelijk uit elkaars buurt.**

## HELP, MIJN VRIEND (VER)DRINKT !

KOM ALTIJD IN ACTIE ALS JE BANG BENT DAT JE ZELF OF IEMAND DIE JE KENT TE VEEL DRINKT.

GEEF EEN SIGNAAL AAN VRIENDEN MET PROBLEMEN, SPREEK EROVER, OOK AL IS HET SOMS EEN TABOE. WEES NIET BANG DAT JE IEMANDS GRENZEN OVERSCHRIJDT OF JE BEMOEIT MET ZAKEN DIE JE NIET AANGAAN. ALS JE SIGNALEN GEEFT, BEN JE PAS ECHT SOLIDAIR.

JE KAN OOK ALTIJD MET JE VRAGEN TERECHT BIJ JE HUIS- OF CLUBARTS, OF ANONIEM BIJ DE DRUGLIJN (078 15 10 20 OF VIA WWW.DRUGLIJN.BE).

## 12. HOE WORDT JE SPORTCLUB EEN GOEDE GASTHEER ?

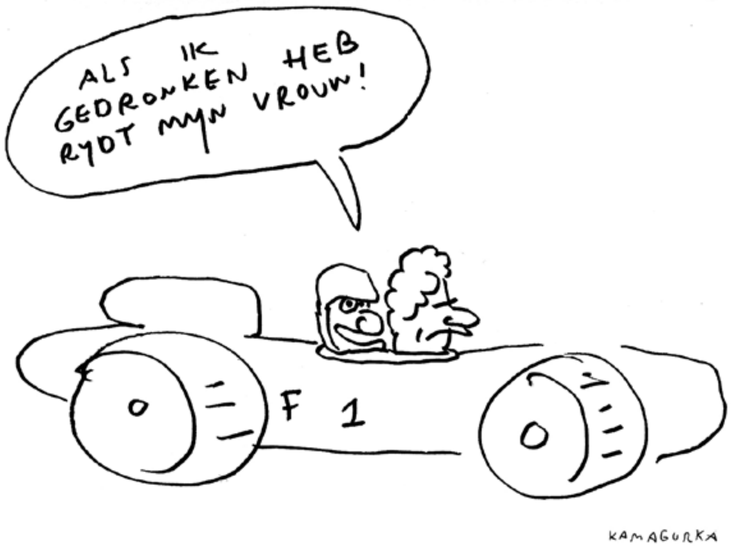
Een gezonde sportclub schenkt aandacht aan het verstandig omgaan met alcohol. Dat kan al door enkele eenvoudige dingen in het oog te houden:

- Bied voldoende alternatieven aan (vers fruitsap, sportdrankjes,...).
- Zet niet aan tot alcoholgebruik, bijvoorbeeld door het afschaffen van speciale acties zoals het 'happy hour'. In de plaats kan je een bijzondere actie organiseren met alcoholvrije cocktails (verrassende recepten kan je vinden op onze website: www.boodschapineenfles.be)
- Raad dronken clubleden of supporters af om achter het stuur plaats te nemen.
- Geef regelmatig informatie (door bijvoorbeeld deze folder ter beschikking te stellen).

## 13. MOETEN SPORTMENSEN HET GOEDE VOORBEELD GEVEN ?

Dat is veel gevraagd natuurlijk. Toch mogen volwassen spelers niet vergeten dat ze vaak een rolmodel zijn voor jongere sporters. Niet in het minst wanneer die de overgang maken naar de seniorenploegen. Jongeren leren vaak op dat moment alcohol drinken in de cafetaria van hun sportclub. Clubs kunnen het voorbeeld geven door het schenken van alcohol tijdens trainingsuren en wedstrijden van jongeren te beperken.






14. # HEBBEN EEN PAAR PINTJES AL INVLOED OP MIJN RIJGEDRAG?

Ja. Zelfs bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al 2 keer zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer!
Opgelet: alcohol op de lege maag na het sporten wordt extra snel in het bloed opgenomen. Daardoor kan het effect van alcohol extra hevig zijn. Reken daar de factor vermoeidheid (door het sporten) bij en je begrijpt dat je met de combinatie alcohol, sport en verkeer niet bepaald scoort. De combinatie is trouwens verraderlijk want vermoeidheid versterkt vaak het effect van alcohol zonder dat je het merkt.

# FEITEN EN FABELS

### ALCOHOL IS EEN GOEDE SLAAPMUTS

**Fout.**
**Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt vlugger wakker.**

### *Alcohol warmt je op*

**Dat lijkt misschien zo. Mensen drinken alcohol om warm te worden, maar het effect is net omgekeerd. Alcohol doet je lichaamstemperatuur zakken omdat de bloedvaten verwijden. Bovendien voel je minder snel dat je onderkoeld raakt. Bij sporten als zwemmen of duiken kan dat levensgevaarlijk zijn.**

### Van koffie word je nuchter

**Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.**

### Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn

**Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.**

# DRINKTEST

## HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

| | |
|---|---|
| Ja / Nee | Sport zonder alcohol lijkt je geen prettig idee. |
| Ja / Nee | Je kan beter plezier maken met alcohol. |
| Ja / Nee | Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties. |
| Ja / Nee | Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is. |
| Ja / Nee | Je hebt altijd een glas in je hand. |
| Ja / Nee | Je kan je beter ontspannen als je drinkt. |
| Ja / Nee | Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook `s ochtends en `s middags. |
| Ja / Nee | Je blijft drinken, ook al had je andere voornemens. |

*Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag.*

## MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?

**MEER INFORMATIE**

over drinken van alcohol vind je op onze website
**www.boodschapineenfles.be**
Je vindt er ook links naar
**www.druglijn.be/aandeslag**
Hier kan je testen of je alcoholgebruik zorgwekkend is.
Bezorgd of verwonderd over het resultaat?
Neem dan contact op met je huisarts, een andere professionele hulpverlener of De DrugLijn.
**www.alcoholhulp.be**
Met info over alcoholgebruik en een zelftest.
Een zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken.
Je kan ook begeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.